

Выводы. Полученные результаты исследования, в первую очередь, говорят о чрезмерном использовании студентами средств мобильной связи и недостаточной осведомленности в вопросах о негативном воздействии сотовых телефонов на организм человека, а также о больших тратах учащихся на расходы, связанные с обеспечением мобильной связью.

Литература:

1. Влияние мобильных сотовых телефонов на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.km.ru/referats/335970-vliyanie-mobilnykh-sotovykh-telefonov-na-zdorove-cheloveka>.
2. Воздействие мобильной связи на здоровье человека. Как защититься от электромагнитного излучения телефона? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medicinform.net/human/humanis/human119.htm>.
3. Здоровье и мобильный телефон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье_и_мобильный_телефон.
4. Кудряшов Ю. Б., Перов Ю. Ф. Рубин А. Б. Радиационная биофизика: радиочастотные и микроволновые электромагнитные излучения. Учебник для ВУЗов. — М.: ФИЗМАТЛИТ, 2008. — 184 с.
5. Удельный коэффициент поглощения (англ. Specific Absorption Rate — SAR) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Удельный_коэффициент_поглощения_электромагнитной_энергии.

ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТКА СНА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Калиновская А.Р., Киемидинов Х.Х., Шик А. А.

студенты 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – старший преподаватель В.Г. Саросек

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Сон – это очень важная функция, состояние, имеющее огромное физиологическое значение, т. к. он обеспечивает отдых организма после дневной умственной и физической активности, способствует переработке и хранению информации, восстанавливает иммунную систему путём активации Т-лимфоцитов и др. [1].

Средняя продолжительность сна обычно зависит от таких факторов, как: возраст, пол, образ жизни, питание, степень усталости, а также от внешних факторов (общий уровень шума, местонахождение и т. д.). Во время сна наблюдается снижение активности обменных процессов и мышечного тонуса, активнее идут процессы анаболизма, тормозятся нервные структуры.

Ритм жизни современного человека чрезвычайно высок и порой он обременяет себя таким количеством дел, что ему приходится забирать на их выполнение время, которое предназначено для сна. Проблема недосыпания является актуальной на сегодняшний день, т.к. именно по этой причине происходит обострение многих хронических заболеваний, снижение умственной

деятельности, физиологических процессов [3]. Человек должен 8–10 часов в сутки проводить во сне [2]. Наиболее частыми последствиями недосыпания являются: депрессия; снижение концентрации внимания; снижение способности сосредоточиться и выделить главное; утрата чувства юмора, повышенная раздражительность и др. [3, 4].

Самым главным критерием достаточной продолжительности сна служит то, что после пробуждения человек должен чувствовать себя отдохнувшим и бодрым [2]. Если же подъем сопровождается разбитостью, плохим настроением и неважным самочувствием, то сна явно недостаточно. Огромную роль на общую потребность во сне оказывает деятельность щитовидной железы. Так, при недостаточной выработке ее гормонов (гипотиреозе) начинается наблюдаться патологическая сонливость [2].

Цель. Проанализировать продолжительность сна студентов педиатрического факультета и установить влияние продолжительности сна на протекание физиологических процессов.

Материалы и методы исследования. В ходе работы нами использовалось анонимное анкетирование среди студентов ГрГМУ педиатрического факультета, с применением разработанной анкеты, состоящей из 15 вопросов. Данные представлены за 2017 год.

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 100 респондентов. По результатам исследования было установлено, что 20% студентов спят 3–5 часов в сутки, 62% – 6–7 часов, 15% – 8–10 часов.

Из числа студентов, уделяющих сну 3–5 часов сутки, 40% тяжело заснуть ночью, 75% тяжело пробуждаться утром в ранние часы, 30% периодически сняться ночные кошмары, 85% в дневное время суток испытывают чувство так называемого «зависания или торможения», 45% часто пребывают в депрессивном состоянии, 70% испытывают снижение концентрации внимания, снижение способности сосредоточиться и выделить главное или ухудшение памяти во время интеллектуальной деятельности, 25% испытывают галлюцинации, провалы в мышлении, периодическую спутанность сознания, у 30% наблюдается обострение хронических заболеваний, 65% компенсируют недостаток ночного сна дневным, 30% часто болеют инфекционными заболеваниями, 35% имеют избыточную массу тела, 15% периодически испытывают состояние бессонницы, 80% не слышат будильник по утрам.

Из числа студентов, уделяющих сну 6–7 часов сутки, 40% тяжело заснуть ночью, 60% тяжело пробуждаться утром в ранние часы, 50% периодически сняться ночные кошмары, 48% в дневное время суток испытывают чувство так называемого «зависания или торможения», 19% часто пребывают в депрессивном состоянии, 45% испытывают снижение концентрации внимания, снижение способности сосредоточиться и выделить главное или ухудшение памяти во время интеллектуальной деятельности, 23% испытывают галлюцинации, провалы в мышлении, периодическую спутанность сознания, у 8% наблюдается обострение хронических заболеваний (у 23% опрошенных нет хронических заболеваний), 52% компенсируют недостаток ночного сна дневным, 6% часто болеют инфекционными заболева-

ниями, 10% имеют избыточную массу тела, 13% периодически испытывают состояние бессонницы, 28% не слышат будильник по утрам.

Из числа студентов, уделяющих сну 8–10 часов сутки, 11% тяжело заснуть ночью, 70% тяжело пробуждаться утром в ранние часы, 28% периодически сняться ночные кошмары, 33,4% в дневное время суток испытывают чувство так называемого «зависания или торможения», 60% испытывают снижение концентрации внимания, снижение способности сосредоточиться и выделить главное или ухудшение памяти во время интеллектуальной деятельности, 80% компенсируют недостаток ночного сна дневным, 6,7% часто болеют инфекционными заболеваниями, 20% имеют избыточную массу тела, 6,7% периодически испытывают состояние бессонницы, 40% не слышат будильник по утрам.

Выводы. Таким образом, было установлено, что у большинства студентов продолжительность сна составляет 6–7 часов, что дает возможность проследить зависимость между продолжительностью сна и протеканию некоторых физиологических процессов в организме у студентов.

Литература:

1. Зайцев, Г.К. Валеология. Культура здоровья / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. – 272 с.
2. Роттенберг В. С. Адаптивная функция сна, причины и проявления её нарушения. – М.: Наука, 1982. – 346 с.
3. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Сон и адаптация / Ротенберг В. С., Аршавский В. В. – Москва: Наука, 1984. – 453 с.
4. Тиганов А. С., Снежневский А. В. и др. Аффективные расстройства // Руководство по психиатрии. – М.: Медицина, 1999. – Т. 1. – С. 555–635. – 712 с.

АНАЛИЗ СОСТАВА МОЛОЧНЫХ СМЕСЕЙ РАЗНЫХ ТОРГОВЫХ МАРОК ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

Каменко А.Г.

студентка 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – старший преподаватель Е.В. Синкевич

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Введение. Полноценное питание детей раннего возраста является важной проблемой здравоохранения, оно предусматривает поступление в организм достаточного количества питательных веществ определённого качественного состава. Материнское молоко – идеальный источник всех необходимых для роста и развития ребёнка нутриентов с первых месяцев жизни. Поэтому сбалансированное питание мамы является залогом здоровья ребёнка. В современных условиях при большом выборе гастрономических изысков сложно контролировать не то что правильное питание малыша, но и своё